



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

په کړکيچن وضعيت کې

د ماشومانو پاملرنه



STRONG
Families



Listen
FIRST

Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

له خوا د مانچسټر پوهنتون (UNODC) دا مواد د نشه يي توکو او جرمونو پر ضد د ملگرو ملتونو دفتر سره په همکارۍ چمتو شوي دي.

له ټولو هغو کسانو څخه مننه کوي چې (UNODC) د نشه يي توکو او جرمونو پر ضد د ملگرو ملتونو دفتر په مستقیمه توگه يې مرسته کړې ده يا يې د کلونو په دوران کې په کاري ساحه کې خپله ترلاسه کړې پوهه، غواړي په ځانگړي توگه له لاندې کسانو څخه UNODC نظرونه او تجربې له مور سره شريکې کړې دي. د دې کتابگوټي د خپرولو په پروسه کې د دوي ارزښتناکي ونډې لپاره مننه وکړي.

ډاکټره اعلى الخاني او پروفیسور راجيل کلام چې په مانچسټر پوهنتون کې يې خپلې پخوانۍ څېړنيزې تجربې شريکې او حقيقي منځپانگه يې وړاندې کړه چې تر سټرس لاندې مراقبت لپاره يې دا ډول کتابگوټي له سره په گډه د لاسرسي وړ وگرځولو UNODC

د نړيوالو پروگرامونو کوارډيناټور، چې هغه UNODC PTRS HQ د Wadih Maalouf ډاکټر محصول يې مديريت کړو چې د دې کتابگوټي توليد ته يې لاره هواره کړه.

چې د دې کتابگوټي کره کتنه يې وکړه او د دې کار په پروسه او وروستي کولو کې Karin Haar ډاکټر يې خپل علمي نظرونه، مشورې او ملاتړ وړاندې کړ.

کارکوونکي او مشاورين (د PTRS HQ – د مخنيوي، درملنې او رغيدنې برخې UNODC په وينا کې د تخلصونو په الفبايي ترتيب سره): اعلى جيووانا کامپيلو، ډاکټر زياد الخطيب، اعلى اليزابت متفيلډ، اعلى نينا فابيوولا مونيټيرو سلاس او اعلى هيبونگ پارک.

د يونيسيف، د روغتيا نړيوالي ادارې او پر ماشومانو د تاوتریخوالی له منځه وړلو لپاره د نړيوال مشارکت د نورو همکارو ادارو همکاران.

اعلى اسراء کويمين ارماک چې د کتابگوټي گرافيکي ډيزاين او توليد کې يې مرسته کړې ده.

د مخنيوي پروگرامونو څخه د سعودي UNODC دا کتابگوټي د جاپان او سويډن حکومتونو په ملاتړ او د له ملي او نړيوالو برخه والو، UNODC عربستان د دولت په ملاتړ د لاسرسي وړ گرځيدلی دی. همدا ډول ادارو او نهادونو څخه د دې کتابگوټي د شريکولو په خاطر مننه کوي.

په کرکیچن/ کرکیچن وضعیت کی

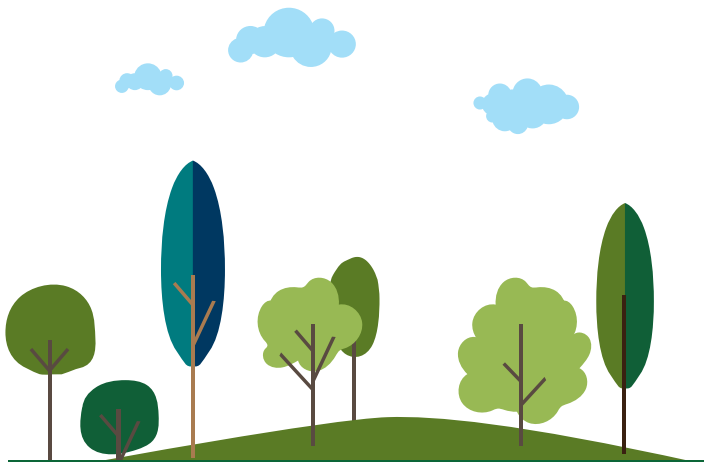
د ماشومانو پاملرنه

کرکیچن وضعیتونه، لکه امنیتي پېښې، زلزلې او سیلابونه مخ پر زیاتیدو دي او ډېری وختونه کورنۍ زیانمنوي. هغو میندو او پلرونو چې په کرکیچنو حالاتو کې یې ژوند تېر کړی دی، خبر ورکوي چې دوي څومره د خپلو ماشومانو د سلامتیا په اړه اندېښمن دي. کله چې د کرکیچن وضعیت له فزیکي پابلو سره مخ کېږي، ډېری وختونه میندې او پلرونه نه پوهېږي چې څنګه خپلو ماشومانو ته غوره ځواب ورکړي.

دلته د وړاندې کېدونکو معلوماتو موخه دا ده چې تاسو ته یو څه نظرونه وړاندې کړي چې څنګه له خپل ځان او خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ چې پر هغو ننگونو برلاسي شئ چې ښايي تاسو ورسره مخ شئ، او دا چې څنګه د یوې کورنۍ په توګه متحد پاتې شئ. ښايي تاسو ومومئ چې تاسو په دې کتابګوتي کې یادي شوي تګلارې او نظرونه مخکې هم کارول

پاملرونکي لویان په ستونزمنو حالتونو کې د خپلو ماشومانو په خونديتوب کې مرسته کوي، په ځانګړې توګه کله چې دوي نرم خویبه وي او ماشومانو ته ملاتړ او ارامتیا چمتو کوي، او که یې وسه وي له ماشومانو سره مرسته کوي چې د نامعلومو وختونو په اړه یو څه پوهه ترلاسه کړي. د کورنۍ یووالی د ماشومانو د تشویشونو په راکمولو کې مرسته کوي او دوي خوندي ساتي. په ماشومانو کې د ښه چلند هڅول ستاسو له ماشومانو سره مرسته کوي چې ښه مقاومت وکړي. همدا ډول دا د څارونکو/ ساتونکو لپاره د ماشومانو خونديتوب اسانه کوي.

په یاد ولرئ چې دا حالت تېریدونکی دی، او تاسو به پرې برلاسي شئ. دا چې تاسو له خپلې کورنۍ سره څنګه په ګډه کار کوئ، له تاسو سره مرسته کوي چې اوس او په راتلونکي کې د خپلو ماشومانو په سلامتیا، او همدا ډول دوي ته د ښو ځاطرو په ورکولو کې مرسته وکړئ. مور هیله لرو چې دا معلومات به ستاسو لپاره د خپل ځان او د خپلو ماشومانو د پاملرنې په برخه کې ګټور اوسي. مور پیل په دې سره کوو چې تاسو به څه تجربه کوئ، ځکه مور پوهېږو چې د لویانو د احساس طریقي له ماشومانو څخه د دوي د مراقبت او پاملرنې پر لارو چارو باندې اغېز کولی شي. دا چاره ښايي له تاسو سره مرسته وکړي چې د هغو منفي تګلارو مخنیوی وکړئ چې په اوږدمهال کې تاسو یا ستاسو ماشومانو ته بد احساس درکولی شي. وروسته به مور د مینې

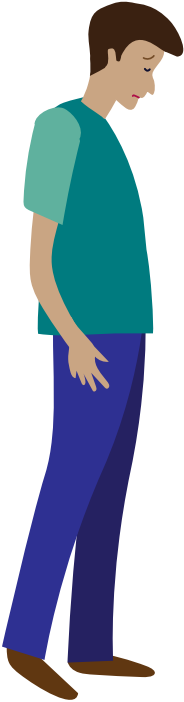


ښودلو او محدودیتونو په ټاکلو سره، په ستونزمنو شرایطو کې له ماشومانو سره د مرستې پر لارو چارو وغږېږو.

د میندو او پلرونو، یا لومړنیو پالونکو په توګه به تاسو متضاد احساسات او لومړیتوبونه، او همدا ډول عملي ننګونې تجربه کوئ. دا کتابګوتې ښه په ارام سره ولولئ، او هڅه مه کوئ چې ټولې نظریې په یو ځل عملي کړئ. خپلې کورنۍ ته ورپاڼه کړئ چې دوي ستاسو لومړیتوب دي. د کورنۍ د ښو اړیکو ایجادول او ساتل وخت او هلو ځلو ته اړتیا لري. په یاد ولرئ چې کله تاسو د خپلو ماشومانو مراقبت او پاملرنه کوئ نو تاسو تر ټولو مهم کار باندې بوخت یئ.

که د دې کتابګوتې له لوستلو وروسته هم تاسو د خپل ماشوم د سلامتیا په اړه جدي اندېښنې لرئ، نو له یو ډاکټر یا متخصص کارکوونکي څخه مشوره وغواړئ چې مرسته در سره وکړي.

تاسو ښايي څه تجربه کوئ؟



- ښايي تاسو ومومئ چې تاسو د پخوا په پرتله په اسانۍ سره خپه کېږئ يا غوسه کېږئ، او ستاسو موډ په ناڅاپه توګه بدلېږي. ښايي تاسو په ځانګړي توګه خپه يا عصباني اوسئ يا د خپګان احساس وکړئ.
- ښايي تاسو د خپلو تجربو روښانه خاطري ولرئ چې بيا بيا راګرځي. دا خاطري، يا يادونه، ستاسو په بدن کې د عکس العمل سبب ګرځيدلي شي لکه د زړه ضربان چټکيدل يا خولي کيدل.
- همدا ډول د خپلي روغتيا او د کورنۍ د نږدې غړو د روغتيا په اړه اندېښنې، ښايي تاسو د کورنۍ د زيانمنونکو غړو، ملګرو، او ګاونډيانو په اړه اندېښمن، يا يې ښايي مسؤل ياستئ.
- ښايي تاسو د کورنۍ د غړو يا ملګرو د له لاسه ورکولو غم وژاړئ.
- ښايي تاسو د دندې له لاسه ورکولو څخه وېره لرئ يا مو دنده له لاسه ورکړې وي. که ستاسو عايد اغېزمن شوی وي، نو ښايي تاسو ډېر اندېښمن او يا ډېر خپه شوي ياست.

دا ټول کارونه ښايي د هغو ماشومانو اړوند ستاسو مراقبت باندې اغېز ولري چې ستاسو تر مراقبت لاندې دي.

تاسو څه کولی شئ چې له خپل ځان سره مرسته وکړئ؟

- هڅه وکړئ چې له هغو لویانو سره د خپلو اندېښنو په اړه خبرې وکړئ چې تاسو پرې باور لرئ، او له هغو ماشومانو سره د دې شیانو په اړه خبرې مه کوئ چې تاسو خپه کوي. هغو روحي، دیني او کلتوري فعالیتونو ته ادامه ورکړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ ته ارام وربښي.
- د منفي مقاوم چلند څخه ډډه وکړئ لکه ډېر خوراک کول، له حده زیاتې لوبې کول، یا ډېر الکل څښل. دا کارونه ستاسو د عصبي فشار کچه پورته کوي او په اوږد مهال کې مو وضعیت نور هم خرابوي.
- په یاد ولرئ چې د خپل ځان خیال ساتل به تاسو پیاوړي کړي او د دې جوگه به مو کړي چې دهغو خلکو خیال وساتئ چې تاسو یې باید مراقبت وکړئ.
- په یاد ولرئ چې دا یو ننگوونکی وخت دی، خو تاسو یې د مدیریت لپاره یو څه کولی شئ. تاسو د خپل ژوند په نورو وختونو کې هم ستونزې حل کړي دي. له هغو مهارتونو او سرچینو څخه کار واخلئ چې تاسو یې لرئ. هڅه وکړئ او هیله من او مثبت اوسئ.
- تصدیق کړئ چې تاسو په هغه څه کې چې یې تجربه کوئ یا احساسوئ یواځې نه یاست. نور ډېر خلک هم ستاسو غوندي حالت کې دي.
- خپل ځان او ماشومانو ته اجازه ورکړئ چې پر هغو تاوانونو څپگان وښيي چې تجربه کړي مو دي. هڅه وکړئ چې له هغو بدلونونو سره صابر اوسئ چې احساس یې کوئ، دا د هغه څه په اړه طبیعي عکس العمل دی چې پر تاسو تېرېږي.
- د امکان تر حده د خپل ځان خیال وساتئ او هڅه وکړئ چې له امکان سره سم استراحت وکړئ. که چېرته نور باوري لویان درسره نږدې وي، نو د ورځې په دوران کې ورسره د خپلو ماشومانو د مراقبت اړوندې خبرې شریکې کړئ څو تاسو ټول د راحت یا کار لپاره یو څه وخت ولرئ.
- هڅه وکړئ چې یو مهالوېش ولرئ او عادتونه مو تنظیم کړئ، لکه د خوب عادي وختونه.
- هڅه وکړئ چې ځانونه پر عادي کورنیو کارونو او فعالیتونو باندې مشغول وساتئ.



ستاسو ماشوم بنیایي څه تجربه کوي؟

دا چې ماشومان د کرکیچن وضعیت د ستړس په وړاندې ځنګه غبرګون بڼې په یو لړ مختلفو شیانو پورې اړه لري، لکه د دوي عمر. لاندې ځینې هغه عمومي طریقې دي چې د ستړس پر مهال د ماشومانو غبرګون بڼې:

- فزیکي شکایتونه لکه سر درد، د معدې درد، تبه، توی، د اشتها کمیدل

- وپریدل او خپګان کول

- په سختی سره ویده کیدل، خپسی نیول، په خوب کې وپریدل، چغې وهل یا ژړل

- ماشومان بنیایي بېرته هغو چلندونو او عادتونو ته ور وګرځي چې دوي پخوا لرل، لکه په کټ کې متیازي کول، زیاته ژړا کول، د ګوتو رول، په مور او پلار یا پالونکو پسې نښتل، له یواځې پاتې کیدلو څخه وپریدل

- ځینې ماشومان بنیایي په غیر عادي ډول فعال یا بریدګر شي یا، له بل پلوه، شرمیندوکی، غلی، ګوښی او خپه اوسي

- په تمرکز کې ستونزه لرل

- حتی هغه ماشومان چې په لومړیو کې زیات اغېزمن شوي نه وي، بنیایي د یو څو اونیو په تېرېدو سره د ناوړه چلند له ځینو پړاوونو څخه تېر شي او د ستړس ځینې ښکاره نښې په کې راڅرګندې شي



تاسو څه کولی شئ چې له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ؟

کرکیچن وضعیتونه کورنۍ له دېرو مختلفو ننگونو سره مخ کولی شي. لاندې وړاندې شوي معلومات ښايي کرکیچ له منځه یو نه سي، خو د ټولو کورنیو لپاره گټور معلومات او ستراتیژي وړاندې کوي چې څنگه له دې وضعیت ځانونه وباسي. دا معلومات د ټولو عمرونو لرونکو ماشومانو لپاره مناسب دي او تاسو ښه پوهیږئ چې څنگه د خپل ماشوم له عمر سره سمون ورکړئ. د دې ترڅنگ، لاندې یوه جلا برخه ده چې په عمدتاً د ځوانو ماشومانو له پالنې سره سر او کار لري.



هڅه وکړئ چې د خوندي اوسیدلو د څرنگوالي په اړه باوري لارښوونې تعقیب کړئ. که تاسو په یو خطرناک ځای کې اوسېږئ، هڅه وکړئ چې ټوله کورنۍ مو په ټولو وختونو کې سره یوځای وساتئ. ټینگه هڅه وکړئ چې له خپلو ماشومانو څخه د ډېر وخت لپاره جلا نه شئ. ډاډه اوسئ چې ستاسو ماشومانو ته خپل نومونه زده دي، دا چې تاسو چېرته اوسېږئ، او که له تاسو جلا شي نو څنگه مرسته ترلاسه کړي. که ستاسو ماشوم د باندې لوبو ته ووځي نو ډاډه اوسئ چې دوي پر دې پوهېږي چې تاسو ته باید ووايي چې دوي چېرته ځي، له چا سره ځي او کله به بېرته رځي. که ماشومان مو له تاسو سره چېرته ځي، نو له مخکې پلان ونیسئ چې تاسو به چېرته سره یوځای کېږئ که چېرته سره بېل شئ. ډاډه اوسئ چې دا ځای باید داسې ځای وي چې ماشومانو ته معلوم وي او راحت احساس کړي.

لوک هل باقم/هرازوگ هرس ناگپخ هل

● د دوي د احساساتو په اړه همدرد اوسئ او قضاوت مه کوئ. کنجکاو اوسئ چې دوي څنگه احساس کوي، خو تنگول مه کوئ.

● که تاسو ته څرگنده شوه چې ستاسو ماشوم په دې اړه له تاسو سره خبرې نه کوي، هڅه وکړئ چې په یوه فعالیت کې ورسره بنسټل شئ او بیا له دوي سره یو بحث پیل کړئ. خپل ماشوم وهڅوئ چې خپل احساسات درته بیان کړي. دوي کولی شي چې یو څه انځورونه رسم کړي یا د خاطراتو کتابچه ولري.

● د مر شوي یا ورک شوي شخص په اړه خبرې وکړئ، او له دوي سره گډې خاطرې شریکې کړئ.

● له خپل ماشوم سره بڼه وخت تېر کړئ. دا چار له دوي سره په خوندي او راحت احساس کولو کې مرسته کوي.

په دې کتابگوټي کې شامل معلومات له تاسو سره مرسته کوي چې پوه شئ څنگه تاسو په بڼه توگه له خپل ماشوم سره په کرکيچن وضعیت کې مرسته کولی شئ. د دې ترڅنګ، په دې ځانګړي برخه کې وړاندې شوي معلومات په ځانګړي توگه د غم په حالات کې د ماشومانو پر ملاتړ کولو متمرکز دي.

د داسې چا له لاسه ورکول چې موږ ورسره مینه لرو یا یې نږدې احساسوو ډېر ستونزمن او دردناک وي. غم هغه طبیعي عاطفي غبرګون دی چې تاسو یا ستاسو ماشومان یې په کرکيچن وضعیت کې د یو چا د مړینې له امله احساسوي. د غم زړولو لپاره کومه سمه یا ناسمه لاره نشته، خو بنایي تاسو احساس کړئ چې ستاسو ماشوم مغشوش، وپړیدلی، خپه، بې حسه یا حتی بې خوښه شوی دی.

هغه کارونه چې تاسو یې د مرستې لپاره کولی شئ

● د ماشومانو عمر ته په کتلو سره، تشریح کړئ چې څه پېښ شول او دوي پوه کړئ چې له تاسو سره په هر وخت کې خپل احساسات شریک کړي.

- له خپلو ماشومانو سره ژمنه وکړئ چې تاسو به هر هغه څه کوئ چې تاسو یې کولی شئ چې د خپل ماشوم خیال وساتئ او ساتنه یې وکړئ. دوي ته ووايئ چې تاسو مور ته تر ټولو اوله درجه لومړیتوب لرئ
- له ماشوم سره ډېر عاطفي اوسئ، لکه دا چې دوي په غېږ کې ونیسئ یا یې لاس ونیسئ. دوي ته ووايئ چې تاسو ورسره مینه لرئ. دا چاره به دوي ته ډاډ او راحت ورکړي او ستاسو ترمنځ به د یوې مثبتې اړیکې په ټینګولو کې مرسته وکړي
- دوي ته ډېری وختونه ووايئ چې تاسو یې خیال ساتئ. د ماشومانو خیال ساتل او دوي ته ویل چې تاسو ورسره مینه لرئ، دوي ته ډاډ ورکوي او مرسته ورسره کوي چې ښه باوري اوسي



په کرکیچن وضعیتونو کې د ماشومانو ستایلو لپاره فرصتونه موندل له ماشومانو سره مرسته کوي چې د پیاوړتیا او ویاړ او مقاومت احساس وکړي. د یو چا په چلند کې د بدلون راوستلو له اغېزناکو لارو څخه یوه یې ستایل دي: دا په ډاګه کوي چې ستاسو پام دی چې دوي څه کوي او تاسو یې خوښوئ

- په کرکیچن وضعیتونو کې د ماشومانو ستایلو لپاره فرصتونه موندل له ماشومانو سره مرسته کوي چې د پیاوړتیا او ویاړ او مقاومت احساس وکړي. د یو چا په چلند کې د بدلون راوستلو له اغېزناکو لارو څخه یوه یې ستایل دي: دا په ډاګه کوي چې ستاسو پام دی چې دوي څه کوي او تاسو یې خوښوئ

- په نرمښت او ستایلو سره د ښه چلند یادښت کول له لویانو او ماشومانو سره په ښو اړیکو جوړولو کې مرسته کوي. همدا ډول دا ستاسو له ماشومانو سره مرسته کوي چې هغه چلند زده کړي چې تاسو یې لیدل غواړئ. ماشومان ډېری وختونه هغه کارونه کوي چې کله پوهېږي چې د یو چا پام راجلوي او ستایل کېږي. دلته تشریح شوي سنترالیزې پر کوچنیو او سترو ماشومانو باندې پلي کېدلی شي

- ماشومان معمولاً خوښ کني چې د هغه چا له خوا وستایل شي چې د دوي خوښېږي. کله چې تاسو د یو ماشوم چلند ستایئ، تاسو تر ډېره پورې دوي اړ کوي چې ورته کار بیا تکرار کړي. که تاسو یو ماشوم په داسې کارونو وستایئ چې تاسو یې هڅول غواړئ، نو دا فرصت زیاتوي چې دوي هغسي چلند وکړي چې څنګه یې تاسو لیدل غواړئ

- که ستاسو ماشوم یو څه وکړي او ونه ستایل شي، نو ښایي دوي ډېر کم وختونه نوموړی کار بیا تکرار کړي

- فرصتونه ومومئ چې خپل ماشوم وستایئ چې کله دوي یو ښه کار وکړي، که څه هم ډېر کوچنی کار وي. ځینې وخت د مسکا، یا د لاس پورته کولو یا د خندانې څېرې رسمولو په څېر ساده شیان هم مرسته کوي چې وښيي تاسو له دوي څخه خوښ یاست

- ډاډه اوسئ چې ستاسو ماشوم پوهېږي چې په دقیق ډول دوي د څه لپاره ستایل کېږي چې دوي زده کړي چې تاسو له دوي څخه څه کول غواړئ. د بېلګې په توګه د دې ویل چې "ډېره مننه چې ماته دې دا شیان راکړل. ته خو ډېر ښه هلک یې" په دې معنی دي چې ماشوم پوهېږي چې په دقیق ډول تاسو په څه سره خوښ یاست، او دا چې ستاسو د دې ګټور چلند ادامه ورکول خوښېږي

● ماشوم په هغه وخت کې تر ټولو ښه زده کړه کوي چې په ستایلو کې ورته وویل شي چې په دقیق ډول تاسو له دوي څخه په راتلونکي کې د څه کولو تمه لرئ. د بېلگې په توګه، “ډېر خوشحاله یم چې تا وینم چې خپله کورنۍ دنده پخپله یواځې ترسره کوي، یا زه ډېر خوشحاله یم چې تا وینم له خپلې خور سره په مهرباني “لوبي کوي”.

● هڅه وکړئ چې خپل ماشوم ته روښانه لارښوونې وکړئ. روښانه معلومات له ماشوم سره مرسته کوي چې پوه شي په دقیق ډول تاسو ورڅخه څه کول غواړئ. که لارښوونې د منفي کلمو پر ځای د مثبتو کلمو په کارولو سره ورکړل شي نو ډېر احتمال لري چې دوي به غور ونيسي او هغه څه وکړي چې ورڅخه غوښتل کېږي. “هلته یې مه رده” منفي جمله ده او داسې برېښي لکه تاسو چې خوریدلي یاست. “مهرباني وکړئ پيال له پر مېز کېږدئ” مثبت خبره ده، او تاسو په سملاسي توګه ماشوم ستایلی شئ چې ورته ووايي “ډېره مننه چې پيال له پر مېز کېښوده” که چېرته دوي له غوښتنې سره سم همداسې وکړي

● د ماشومانو په ستاینه عادت کیدل وخت نیسي. هغه ماشومان او میندې/پلارونه چې له ستاینې سره بلد نه وي، ځینې وختونه ورته عجیبه هم ښکاري، په ځانګړي توګه په لومړیو وختونو کې. ښه خبره دا ده چې دا چاره په ورځني ژوند کې پر کوچنیو کارونو باندې ترسره شي چې ورسره عادت شي. په ساده ډول د دې ویل چې “خوشحاله شوم چې...” یا “مننه چې...” ماشومان اړ کولی شي چې د غوښتنې پر مهال بیا یاد کار تکرار کړي

● له ماشومانو څخه د خوښۍ څرګندولو ډېرې لارې شته، د بېلگې په توګه مسکا، پر اوږه ټپول، په غږ کې نیول یا ښکلول، یا ورته ځانګړی نوم اخیستل

● د یو چارټ ساتل چې تاسو پرې په هغه وخت کې یوه خندانه څېرې رسمولی شئ چې کله مو ماشوم داسې یو کار وکړي چې تاسو غواړئ په حقیقت کې دوي وهڅوئ.

● دا ستراتیژي ښايي سمدلاسه کار ورنکړي. خپل ماشوم ته وخت ورکړئ چې ورسره عادت شي، او خپلې هڅې جاري وساتئ

● هڅه وکړئ چې له ماشوم سره له صبر او زغم څخه کار واخلئ او دوي په چلند کې د بدلون له امله نقد نه کړئ، لکه په تاسو پورې نښتېل يا ډېر وخت د ارام غوښتنه کول. ستاسو ماشوم د سټريا، د مشغولا د کمي، يا د هغه سټرس او بدلونونو په وړاندې غبرگون ښيي چې دوي په خپل ژوند کې تجربه کړي دي. زغم ولرئ او دوي په هغو وختونو کې وسټايئ چې کله داسې چلند کوي چې تاسو يې غواړئ، دا چاره به له دوي سره د لا خوندي احساس کولو کې مرسته وکړي.

● ماشوم وهڅوئ چې له تاسو او نورو خلکو سره مرسته وکړي. چې کله يې مرسته وکړه نو ويې هڅوئ او مننه ورڅخه وکړئ. ښايي ماشومان له نورو سره د مرستې د جوگه کيدلو پر مهال ښه مقاومت وکړي. دا چاره دوي ته احساس ورکوي چې دوي ته اړتيا شته او مهم دي.

● ماشوم ته روښانه خبرې کول او له غوسې پرته روښانه لارښوونې ورکول ډېر مهم دي. ماشومانو سره د خبرو د دې ارامي، روښانه او مثبتې طريقې په کارولو سره ښايي نوموړی په هغه وخت کې پام وکړي چې کله ورته لازمه وي چې دوي بايد يوه لارښوونه عملي کړي.



گڊ وخت تپرول

او خبري ڪول

- هر ڪلهه ڇي تاسو خپل ماشوم ته په توجو ڪولو ڪنبي يو ڄو دقيقِي مصرف ڪري او دا ڪار وڪولي شي، نو لهه دوي سره مرسته ڪوي ڇي باوري احساس وڪري او انديبنهه بي راکمه شي.
- تاسو بنايي په نورو ڪارونو ڪي بوخت ياست تر ڄو خپلي ڪورني ته هغه توکي برابر ڪري ڇي دوي ورته اڀرتيا لري، خو تاسو لهه دوي سره په گڏهه لوبو ڪولو او خبرو ڪولو باندې يو ڄهه وخت مصرفولي شي. دا چاره به ستاسو او ستاسو د ماشوم د احساس څرنگوالي ڪي بدلون راولي. ڪه شوني وي، د هر ماشوم لپاره يو ڄهه وخت ڄانگري ڪري.
- ڄيني وختونه ڇي ڪلهه هيڄوڪ ماشوم ته غور نه نيسي، نو بنايي ماشوم سختي او ٽينگي هڻي وڪري ڇي ڄان ته پاملرنه راجلب ڪري او يو ڄوڪ ورته غور ونيسي. د بڻلگي په توگه، بنايي په دي معني وي ڇي نوموري په لور غر خبري وڪري او د پالونڪو د پاملرنې د جلبولو لپاره چيغي ووهي. لهه دي ڄهه ماشوم زده ڪوي ڇي په شور جوڙولو سره، دوي په پاي ڪي هغه پام راجلبوي ڇي دوي بي غواڙي. د هغه ڄهه په پام ڪي نيولو سره ڇي ستاسو ماشوم بي غواڙي ونيسي يا تاسو ته ڙر تر ڙره ووايي، تاسو به د هغوي سره د باوري احساس په ڪولو ڪي مرسته وڪري او پوه شي ڇي تاسو غواڙي ڙر تر ڙره دوي ته غور ونيسي.
- ڪه دوي ستاسو پام غواڙي خو تاسو ورته سمدلاسه پام نه ڪوي، باوري اوسي ڇي ماشوم پوهيڙي ڇي تاسو ورته د امکان تر حده ڙر غور نيسي. دا چاره به لهه دوي سره مرسته وڪري ڇي وڪولي شي ستاسو د پام لپاره يو ڄهه انتظار وباسي. وگوري ڇي تاسو ورته تشريح ڪولي شي ڇي اوس ورته غور نه شي نيولي، او ورته ووايي ڇي ڪلهه به تاسو وڪولي شي ڇي دوي ته پام وڪري. دا چاره به د دي احتمال ڊپر ڪري ڇي دوي به تاسو ته هغه وخت خبري وڪري ڇي ڪلهه دوي اڀرتيا ولري.

● ځينې وختونه کله چې ماشوم يو څه ويل غواړي او هيڅوک ورته غور نه نيسي، بنايي دوي له خبرو تېر شي، او بيا هڅه ونکړي چې ډېرې خبرې وکړي. مهمه ده چې ماشومان پوه شي چې يو څوک ورته غور نيسي. هڅه وکړئ چې يو څه وخت ولرئ تر څو دوي ته غور ونيسئ او پوه شئ. پوښتنه وکړئ چې دوي د خپلو تجربو په اړه څه احساس لري او دا چې کومې تجربې يې ستړس راوړونکي دي او له کومو سره يې گوزاره ستونزمنه ده. تاسو خپل ماشوم تر ټولو ښه پېژنئ، او تر ټولو غوره لارې موندلې شئ چې له تاسو سره په خبرو کولو کې مرسته وکړي چې کله دوي په سخت حالت کې وي. په دې باوري کيدل چې ستاسو ماشوم پوهېږي چې تاسو ورته غور نيسئ، ډېر مهم شى دى.

● له ماشومانو سره د داسې شيانو ژمنې مه کوئ چې تاسو يې ورته نه شئ راوړلئ. ماشومان بايد پوه شي چې تاسو رېښتيني ياست او دا چې تاسو څه وايئ دوي پرې باور کولى شي.

● صادق اوسئ او ماشومانو ته د هغه څه په اړه کره معلومات ورکړئ چې پېښېږي. په ياد ولرئ چې معلومات پر هغه کچه وي چې ماشوم پرې پوهيدلى شي، او هڅه وکړئ چې په داسې طريقې سره يې تشرېح کړئ چې د دوي وېره زياته نه کړئ.

● که تاسو يو چا ته اړتيا لرئ چې خبرې ورسره وکړئ، يو بل لوى شخص وگورئ چې خپل احساسات ورسره شريک کړئ تر څو تاسو د خپلو ماشومانو لپاره د امکان تر حده پياوړي اوسئ.



● په ياد ولرئ چې د خپلو ماشومانو اوږې پر هغو شيانو درني نه کړئ چې تاسو يې په اړه اندېښمن ياست، لکه د هغه مالي تاوان په اړه فشار چې تاسو ورسره مخ ياست، يا د شتمنى له لاسه ورکولو او د کورنى د يو ناروغ غړي په اړه اندېښنې. دا چاره بنايي يو څه ننگوونکي وي، خو د دې خبرې په پام کې نيول له تاسو سره مرسته کوي تر څو خپل ماشومان خوندي وساتئ.

کله چې ماشومان بڼه چلند کوي، د دوي خوندي او سلامت ساتل د ميندو او پلرونو لپاره ډېر مهم دي، په ځانگړي توگه په هغه کډوډۍ کې چې تاسو په کې له کرکيچن وضعيت وروسته ښکېل باست. مور پوهېږو چې د ستاينې، پام او غور نيولو ترڅنګ، يو شمېر نور کارونه هم شته چې پالونکي يې کولی شي چې له ماشومانو سره په بڼه چلند کولو کې مرسته وکړي.

● تر ټولو لومړی، دا ډېره مهمه ده چې باوري اوسئ تر څو ماشومان مو پوهېږي چې له دوي څه تمه کېږي. ځينې وختونه ماشومان له دې امله ناسم چلند کوي چې دوي په ساده توگه نه پوهېږي چې هغه څه دي چې ميندې او پلرونه يې له دوي څخه کول غواړي. دا چاره ستاسو ماشومانو ته ور زده کوي چې مسؤليت منونکي اوسي چې کله دوي پوهېږي چې له دوي څخه څه تمه کېږي.

● ډېر عملي کارونه شته چې تاسو يې له خپلو ماشومانو کول غواړئ، لکه په ادب سره خبرې کول، د کور په کارونو کې مرسته کول، خپل ښوونيز کارونه ترسره کول او له نورو ماشومانو سره نرمه روبه کول. دې چارو ته ډېری وختونه د کورنۍ اصول ويل کېږي. تاسو له خپل ماشوم سره مرسته کولی شئ چې په حقيقت کې پر هغه څه ټينگار وکړئ چې تاسو يې له دوي څخه غوښتنه کوئ او له امله يې دوي ستاينئ. د هغه چلند څرگندول چې تاسو يې د خپلو عملونو له لارې په دوي کې ليدل غواړئ ډېر مهم دي. ماشومان په خپله شاوخوا کې لويانو ته په کتلو سره زده کړه کوي. دوي ته د چلند سمه لاره ښودل به پر دوي باندې کلک اغېز ولري.

● د کورنۍ اصول د ماشومانو په خوندي ساتلو او بڼه چلند کې مرسته کوي. د کورنۍ لپاره د اصولو د ساده لېست جوړول له ماشوم سره د دې اصولو په يادولو کې مرسته کولی شي. مثبتې جمله بندي ډېره مهمه ده چې باوري اوسئ چې ماشوم پوهېږي تاسو څه ليدل غواړئ، د بېلگې په توگه، "په ادب سره خبرې وکړئ"، "نرم اوسئ" يا "خپل کور پاک وساتئ".

● غوره خبره ده چې ماشومانو ته د يو نوي اصل تعريفولو پر مهال خپلو ماشومانو ته د يو څه امتياز ورکولو په اړه فکر وکړئ او دوي به يې د تعقيبولو لپاره ډېره هڅه وکړي. د ډېرو شیانو لپاره بايد تاسو خپلو ماشومانو ته امتياز ورنکړئ. دوي بايد هغه څه وکړي چې سم دي ځکه چې دا سم کار دی. خو که چېرته يو اصل وي چې دوي يې په تعقيبولو کې ستونزې لري، د يو کوچني امتياز ورکول بنسټي له دوي سره په يادولو کې مرسته وکړي او خپلې هڅې گړندی کړي.

● امتيازونه بايد داسې شيان وي لکه د نورو شپو په پرتله د يوې شپې لپاره تر ناوخته وپيل پاتې کيدل، د دوي د خوښې يوې لوبې باندې اضافي وخت تېرول، په گډه سره لوستل، يا دا چې تاسو به د دوي پر ځای يوه ورځ د کور کارونه کوئ. امتياز بايد داسې شي وي چې لگښت پرې نه راځي. په ياد ولرئ چې له ماشوم سره وخت تېرول تر ټولو ارزښتناک امتياز کيدلی شي.

● کله چې تاسو اړ ياست چې ماشوم ته ووايئ چې هغه څه بس کړي چې تاسو نه غواړئ دوي يې وکړي، ډاډه اوسئ چې ستاسو ماشوم تاسو ته پام دی او بيا ورته په ساده ډول ووايئ چې ولې تاسو د دوي د دې چلند دريدل غواړئ، او پر ځای يې تاسو ورڅخه څه غواړئ. د بېلگې په توگه، تاسو بنسټي ووايئ، "چيغې مه وهه او په کراره خبرې وکړه". که ماشوم سمدلاسه خپل کار بس کوي، د يوې روښانه او مستقيمي تبصرې په کارولو ورڅخه مننه وکړئ لکه "مننه چې زما په غوښتنه مو". په کراره خبرې شروع کړي.

● په کور کې ماشومانو او لويانو ته تشریح کړئ چې بدل شوی وضعیت د ټولو لپاره دا خبره مهمه کوي چې "مهربانه کلمې" (او/يا مهربانه غږونه) وکاروي. بنسټي دا يوه گټوره جمله وي چې هم لويانو او هم ماشومانو ته يادونه وکړي چې کله د دوي غږونه يا انتقادونه لوړېږي.



یو له تر ټولو عامو بدلونونو څخه چې میندې او پلرونه یې د شخړې په حالت کې مشاهده کوي او بدلولی یې شي په جنگونو او تیريې لوبو او چلند کې زیاتوالی دی. هغه ځای چې تاسو په کې اوسېږئ، او هغه تجربې چې ماشوم لرلی دي، د دوي پر چلند باندې اغېز لرلی شي. د تاوتریخوالي تجربه کول یا مشاهده کول بنایي په ماشومانو کې د دې ډول چلند د څرگندولو احتمال زیات کوي. ځینې وختونه بنایي یو شی دوي ته یو کار وړ یاد کوي چې دوي یې خپه کوي، او دا چاره بنایي د دې سبب وگرځي چې دوي تیريې چلند څرگند کوي. دوي بنایي خپله هغه تیری بېرته څرگند کوي چې دوي مشاهده کوي.

دا د هغو بدلونونو په وړاندې غیرگون دی چې ستاسو پر ماشوم تېر شوي دي، یا هغه اندېښنې چې دوي یې احساسولی شي، خو د میندو او پلرونو لپاره اندېښنې راپورته کونکې دي. د ماشوم ورځني فعالیتونه او له دوي سره د میندو او پلرونو د تفاهم طریقه د دوي پر چلند باندې اغېز لرلی شي.



په کورنی کې د جنگونو او تیري د مخنیوي غوره لاره دا ده چې روښانه اصول وضع کړل شي چې څه ته اجازه شته او څه نه نشته. د دې اصولو لیکل او له ماشومانو سره یې بحث کول د څرگندولو بڼه لاره ده چې اصول څه دي. د دې ویل چې تاسو له خپل ماشوم څخه څه کول غواړئ، ډېر مهم دي. د بېلګې په توګه د "جنگ مه کوئ" ویلو پر ځای تاسو داسې څه ویلي شئ لکه "د یو چا یا شي سره د لمس کولو څخه ډډه کول" یا، د "چغې مه وهئ" پر ځای داسې مثبتې جمله کارولی شئ لکه "په کراره خبرې وکړئ". په محتاط ډول د دې اصولو پلي کول، او د ماشومانو له خوا د امر منلو لپاره د دوي ستایل، له ماشومانو سره مرسته کوي چې زده کړي چې تاسو له دوي څخه د څه ډول چلند تمه کوئ.

د علمي او لوییزو فعالیتونو د یو لیست چمتو کول چې ستاسو ماشومان بوخت وساتي، هم یوه غوره لاره ده. کله چې ستاسو ماشومان جنگ کوي، لومړی لومړیتوب دا دی چې د ماشومانو په خونديتوب باوري شئ. که ستاسو تر پاملرنې لاندې ماشومان جنگ کوي، په کلکه ورته ووايئ چې سمدلاسه جنگ بس کړي، او بیا ورته په روښانه توګه ووايئ چې باید څه وکړي.

که ستاسو تر پاملرنې لاندې ماشوم د یو بل چا له ماشوم سره جنگ کوي، تاسو باید مداخله وکړئ او خپل ماشوم وساتئ. بیا باید تاسو د هغه بل ماشوم له مور یا پلار سره خبرې وکړئ چې ماشومان څنګه مدیریت کړئ. ستاسو ماشوم ستاسو حفاظت ته اړتیا لري، خو تاسو باید اجازه ورنکړئ چې نورو ماشومانو ته زیان ورسوي او دوي باید د خپل چلند لپاره روښانه حدود ولري.

د میندو او پلرونو لپاره ډېره مهمه ده چې د ماشومانو ترمنځ د جنگ او تیري د هوارولو لپاره د دې تګلارو په کارولو کې عادلانه اوسي. له لویو ماشومانو سره، وروسته په سرو دماغو بحث کولو لپاره وخت پیدا کول ګټور دي. د جنگ پر دلایلو باندې پوهېدل له میندو او پلرونو سره مرسته کوي چې مناسب نصیحت ورته وکړي.

کله چې ستاسو ماشوم آرام وي نو د اهمیت لرونکو موضوعاتو په توګه ستاسو د عقایدو او ارزښتونو تشریح کول به مرسته وکړي چې دوي د چلند او غیرګون د مناسیو لارو چارو په اړه بڼه پوهاوی ترلاسه کړي.

کله چې تاسو په کرکيچن وضعیت کې یاست او ډېر زیات بدلون مو تجربه کړی وي، نو دا ستونزمن کیدي شي چې د کورنۍ ورځني چارې پرمخ بوځئ. که چېرته مو کورنۍ ستره وي، بنسټي لا ډېره ننگوونکې وي. که څه هم ژوند په دې شیبو کې ستونزمن وي، خو ورځني فعالیتونه مرسته کولی شي. ورځني فعالیتونه د ټولې کورنۍ لپاره په ورځني نظم کې مرسته کولی شي. پدې باندې د پوهیدلو احساس چې په راتلونکې کې به څه پېښېږي له ماشومانو سره مرسته کولی شي چې ښه خوندي احساس وکړي.

هڅه وکړئ چې د امکان تر حده ورځني عادي کارونه جاري وساتئ.

د بېلګې په توګه، که چېرته تاسو د یو پلان له مخې د خوب وخت ټاکلی شئ، دا چاره له ماشومانو سره په ښه خوب کې مرسته کوي. د هر ماسخوتن لپاره وخت پلان کړئ چې تاسو کله غواړئ ماشوم مو ویده شي. څومره چې شونې وي، فکر وکړئ چې تاسو څه کولی شئ، چې ورته کارونه هر ماسخوتن په یو منظم ترتیب کې تکرار کړل شي، چې ستاسو ماشوم ښه منظم او د خوب لپاره چمتو اوسي. د بېلګې په توګه، د شریکي ناستې لپاره وخت ټاکل، د کیسو ویل یا د سندرو زمزمه کول د دې کار ترسره کولو لپاره ښې طریقي کیدلې شي. که ستاسو په ورځنيو فعالیتونو کې ډېر بدلون راغلی وي، نو ماشومان د یو نوی مهالوبش په جوړولو کې ښکېل کړئ چې یو ورځني پلان په کې شامل وي چې د زده کړې پر بنسټ فعالیتونه، کارونه، کورني پروګرامونه، او ورځني تمرینونه ولري.

- ماشومان وهڅوئ چې د ښوونځي کار وکړي (لیک لوست، ریاضي)، که څه هم په دې وخت کې ښوونځي پرانیستي نه وي. دا چاره به له دوي سره په زده کړه کې مرسته وکړي، او بوخت به یې وساتي.

● ماشومان و هڅوئ چې د يادښتونو يوه کتابچه ولري، حتی که يو اخي په يو څو ورځو کې په کې يو څه ليکي، چې په هغه کې دوي خپل غبرگونونه ليکي لکه د هغو شيانو په اړه چې دوي ته يې په دې موده کې خوند ورکړی وي. د کوچنيو ماشومانو لپاره، دا يوه ښه جوړښت لرونکي لاره کيدلی شي، لکه "نن مې د ... په اړه زده کړل"، "نن مې يو ولوست/رسم کړ/جوړ کړ"، "نن مې د لومړي ځل لپاره"، "سپا به له خيره سره". لوی ماشومان کولی شي چې يو "شخصي ويب پاڼه" جوړه کړي چې خپلې تجربې په کې شريکي کړي. ډاډه اوسئ چې تاسو ورته مشوره ورکوئ چې دوي دا کارونه د خپلو ځانونو لپاره ترسره کړي، نه دا چې په انټرنېټ کې پر خپله شخصي ويب پاڼه باندې له اجازې پرته مواد خپاره کړي.



لوبې کول له ماشومانو سره په استراحت کې مرسته کوي. همدا ډول دا د دوي لپاره یو فرصت دی چې له تېر او اوسني فشار او تجربو څخه ووځي او د راتلونکي لپاره چمتو شي. ماشوم وهڅوی چې له تاسو، خپلو خویندو او وروڼو یا نورو ماشومانو سره چې تاسو پرې په دې وخت کې باور لرئ، لوبې وکړي. دا چاره د دوي د ژوند په عادي کولو کې مرسته کوي.

تاسو له ماشوم سره د لوبې لپاره په وخت پیدا کولو سره، د دوي په وده کې مرسته کوئ. همدا ډول د لوبو لپاره، یا که ماشومان غټ وي، د خبرو لپاره یو څو دقیقې وخت بېلول، له تاسو سره په ښو اړیکو جوړولو کې مرسته کوي. کله چې تاسو له ماشوم سره لوبې کوئ، هڅه وکړئ چې وگورئ چې دوي څه کوي او لېوالتیا ښيي، نه دا چې هڅه وکړئ دوي ته ووايئ چې څه وکړي. ماشومان په دې خوشحالیږي چې دوي تاسو ته وویل شي چې د بدلون لپاره باید څه وکړل شي! دوي پرېږدئ چې تاسو ته لارښوونې وکړي چې تاسو څنگه له دوي سره په لوبو کې مرسته کولی شئ. دوي ته ووايئ چې ستاسو د دوي په لوبو کې څه خوښیږي. د بېلګې په توګه تاسو ویلی شئ ”زما ستاسو دا رسم شوی انځور خوښیږي. ته یې راته لږ تشریح کړه



وېره، انديښنې او د شپې نارامي په هغو ماشومانو کې عادي غبرگونونه دي چې کرکيچن وضعيت يې تجربه کړی وي. ځينې ماشومان ښايي په لومړيو کې ښه روغ ښکاري، خو د يو څو اونيو په تېرېدلو سره دوي ښايي مايوسه شي. د مثبتو تگلارو کارول چې مور ترې يادونه وکړه له ماشومانو سره مرسته کولی شي چې ماشومان باوري کړي او وېره يې کمه کړي.

نرمښت او ستاينه، او د امکان تر حده خونديتوب او وړاندوينې برابرول ښايي د دوي لپاره ډېر ګټور وي. وېره او انديښنې ښايي د خوب اړوندو ستونزو سبب وګرځي لکه خپسې او په کټ کې مټيازي کول. په ياد ولړئ چې د دې چارو کنټرولول ستونزمن کار دی او ډېره مهمه ده چې خلک د دې لپاره نرمه تگلاره غوره کړي او د دې په څرګندولو سره ماشوم د لا زيات تشويش سره مخ نه کړي چې يادې ستونزې تاسو ځوروي.

که چېرته دوي په بستره کې مټيازي کوي، نو هغه ښکاره بدلونونه وګورئ چې تاسو يې رامنځ ته کوئ. د بېلګې په توګه، آیا دوي د شپې له جګېدلو څخه ډارېږي چې مټيازو ته دباندې ووځي؟ د ماښام او ويده کيدلو د وختونو د عادتونو بدلولو په اړه فکر وکړئ چې مرسته کولی شي. ډاډه اوسئ چې دوي د ورځې په جريان کې کافي ځښاک کوي، ځکه چې دا چاره پر مټانه باندې اغېز کوي. د ورځې په جريان کې د ځښاک محدودول ښايي د دې احتمال لوړ کړي چې دوي د شپې په بستره کې مټيازي وکړي. د هغو شپو لپسټ جوړول چې دوي په کې مټيازي نه وي کړي او د دې کار لپاره ماشوم ستايل، مرستندويه چاره ده.

د اوسني حالت له امله، ښايي تاسو ونشئ کولی چې د راتلونکي لپاره ژمنې وکړئ، خو تاسو خپلو ماشومانو ته ډاډ ورکولی شئ چې تاسو به د امکان تر حده د دوي خيال ساتئ، او دا چې تاسو به د دوي د خونديتوب لپاره هر څه کوئ. که تاسو جدي انديښنې لرئ، هڅه وکړئ چې يو ډاکټر يا متخصص کارکوونکی پيدا کړئ چې په دې برخه کې درسره مرسته وکړي.

په دې نامعلوم حالت کې، د ماشومانو سترګې خپلو میندو او پلرونو ته د ثبات او ډاډ تر لاسه کولو لپاره اوږې چې هر څه به ښه شي. له همدې امله مهمه خبره ده چې ورځنۍ فشار چې د کورنۍ لویان یې تجربه کوي پر ماشومانو باندې منفي اغېز ونه کړي. که تاسو یا ستاسو تر پالنې لاندې ماشومان په کور کې له کومو ستونزو سره مخ وي، نو د مشورو یا ملاتړ غوښتنه وکړئ.

مهمه ده چې تاسو د داسې کارونو په کولو وخت تېر کړئ چې له تاسو سره مرسته وکړي چې آرام احساس وکړئ. د دې لپاره چې په سمه توګه له خپلو ماشومانو ساتنه وکړئ، تاسو باید د خپل ځان په خیال ساتلو باندې وخت مصرف کړئ. د ځینې خلکو لپاره دا چاره د تمریناتي عادتونو، یا دیني او ټولنیزو فعالیتونو تر سره کول، او د ځینو نورو لپاره ښايي په لوستلو یا قدم ووهلو باندې له ځان سره وخت تېرول وي.

ستاسو د ساه اخیستلو طریقه ستاسو پر ټول بدن اغېز لري، کله چې تاسو اندېښمن او خپه یاست، ستاسو بدن تر فشار لاندې وي او ساه اخیستل مو چټک کېږي. تاسو د ساه اخیستلو له لارو چارو کار اخیستلی شئ چې له تاسو سره په ارامیدلو کې مرسته وکړي چې کله تر سترس لاندې یا اندېښمن یاست. ورو، ژوره ساه اخیستنې د خپګان راکمولو، استراحت احساسولو، او سترس کمولو ښه لاره ده. د ژورې ساه اخیستلو د تمرینولو لپاره، تاسو لاندې کارونه کولی شئ:

- په پېل کې خپل لاسونه له تشو څخه ښکته کړئ، او ورغوي مو پورته خواته مخ کړئ. د پوزې له لارې ساه واخلي او په کراره مو لاسونه پورته کړئ. کله چې مو لاسونه تر اوږو ورسیدل، ودرېږئ. بېرته ساه د خولې له لارې وباسئ او لاسونه مو په کراره سره بېرته ښکته کړئ.

- تر ټولو مهم شی چې باید تاسو یې وکړئ له خپتې څخه ژوره ساه اخیستل دي.

- د دوه يا درې دقيقو لپاره دا چاره تمرين كړئ. څومره چې يې په كراره كولى شئ او څومره چې ژورې ساه اخيستلو ته پام كوى، هومره به تاسو راحت احساس كوى.
- ستاسو ماشومان هم د ساه اخيستلو د دې لارو چارو له زده كړې څخه گټه اخيستلى شي او چې كله تر سترس لاندې وي يا په تشويش كې وي كارولى يې شي. تاسو بڼايي دوي ته د ژورې ساه اخيستلو وړ زده كول او ورسره په گډه تمرينول خوښ وگنئ.
- د منفي مقاوم چلند څخه مخنيوى وكړئ لكه له حده زيات خوراك كول يا زيات الكول څښل.
- دا كارونه په اوږد مهال كې ستاسو د سترس كچه لوړولى او وضعيت مو نور هم خرابولى شي. له ماشومانو سره نږدې پاتې كيدل په دې معنى دي چې دوي له معمول څخه زيات هغه څه ليدلى او اوريدلى شي چې تاسو يې كوى. په دې موده كې تاسو د دوي پر چلند باندې تر ټولو زيات اغېز لرلى شئ.
- په ياد ولرئ چې تاسو بايد هغه نقش ولوبوئ چې تاسو يې له خپلو ماشومانو څخه ليدل غواړئ.



د ځوانو ماشومانو پالنه

په دې کتابگوټي کې شامل معلومات پر ټولو هغو کسانو پلي کېږي چې د ځوانو ماشومانو پالنه ور په غاړه ده. په ورته وخت کې، ډېره مهمه ده چې تصدیق کړل شي او ومنل شي چې د تنکي ځوانی عمر د هغو ماشومانو لپاره له ځانه سره ډېر عاطفي او فزيکي ننګونې لري چې باید په حساسیت سره وساتل شي. دا چاره د لویانو لپاره د ځوانو ماشومانو پالنه اسانوي او د دواړو سلامتیا خوندي کوي. لویانو

- د لویانو ماشومانو یا ځوانو ماشومانو لپاره عادي او صحي خبره ده چې له تاسو څخه یو څه جلا وخت تېر کړي. دا غوښتنه ستاسو او د نوي لپاره وخت سختولی شي ځکه چې تاسو احساس کوئ چې تاسو خپل ماشومان له ځان سره نږدې غواړئ. که چېرته د نوي لپاره خوندي وي او اجازه ورته وي چې د ورځې یو ځل د لنډ وخت لپاره ځانته قدم ووهي، نو ویې هڅوئ. که داسې نه وي، له خپلو ماشومانو سره خبرې وکړئ چې څنګه دوي له کورنیو کارونو او فعالیتونو څخه جلا وخت تېرولی شي. هڅه وکړئ چې یوې داسې هوکړې ته ورسېږئ چې دوي پرې خوشحاله وي.

- پوه شئ چې دوي بنایي د ګرځنده تلیفون یا ټولنیزو رسنیو له لارې د هغه وضعیت په اړه ډېرو خبرونو ته لاسرسی ولري چې پر تاسو تېر شوی دی. دوي بنایي د خپلې روغتیا او خپل راتلونکي په اړه انډیښمن وي.

- ماشومان بنایي په ځانګړې توګه غوښتنه ولري چې له خپلو ملګرو سره اوسي او یو څه ازادي ولري. دوي ته اجازه ورکړئ او ویې هڅوئ چې اړیکې ولري. د خوب له وخت څخه وړاندې له دوي څخه تلیفون اخیستل به له تاسو سره مرسته وکړي چې باوري اوسئ چې دوي د اړتیا وړ خوب کوي.



● د میندو او پلرونو او لویانو ماشومانو ترمنځ د شخړو د مخنیوي لپاره، هڅه وکړئ چې خپلو ماشومانو ته اجازه ورکړئ چې د خپلو زده کړو یا ورځنیو عادتونو واک او مسؤلیت واخلي، او داسې فرصتونه ولټوي چې دوي وستایي چې څنگه یې ورسره چلند کړی دی.

● ځوان ماشومان یو هڅونکي چاپېریال ته اړتیا لري چې خپلې زده کړې او وده لوړه کړي. هر څه چې کولی شئ په همدې وخت کې یې وکړئ چې دوي ته درس ورکړئ چې څنگه په خوندي توګه د کور یا استوګنځي اړوند مسؤلیتونه په ښه توګه واخلي. که مناسبه وي، دوي په ټولنیزو کارونو لکه د ټولني د پاکوالي پروژو یا له نورو سره په مرسته کې ښکېل کړئ.

● له خپلو ماشومانو څخه واقعي توقعات ولرئ. په دې موده کې ښایي تاسو ټول ښي یا بدې ورځې ولرئ. ستاسو ماشومان ښایي هغه حدود مات کړي چې تاسو ټاکلي دي. هڅه وکړئ چې په داسې وخت کې آرام او عاقلانه عکس العمل وښیئ. دا چاره ښایي یو څه سخته وي ځکه چې تاسو له وړاندې ستړس لرئ. یو څو دقیقې د باندې وتل چې دماغ مو آرام شي کله چې تاسو غوسه یا خپه وئ او بېرته له آرام دماغ سره راتلل چې له خپل ماشوم سره خبرې وکړئ، د درناوي وړ او سلامتو اړیکو په ساتلو کې مرسته کوي.

● که شونې وي، له ځوانو ماشومانو سره ډېر وختونه کمی شیبې تېروئ. دا چاره د دې لپاره ګټوره تمامېدلی شي ځکه چې اوږدې مودې کمی وي. کیدای شي تاسو په خپل ورځني مهالوېش کې یو څه شیبې ځای کړئ او له خپلو ماشومانو سره کښی او خبرې وکړئ چې پوه شئ دوي څنگه احساس کوي.

له کورنی او ملگرو سره په اړیکه کې اوسیدل

- د کرکیچن وضعیت د اغېزو له امله له ملگرو او کورنی څخه د جلاوالي احساس د کورنی د هر عمر لرونکو غړو لپاره ننگوونکي چاره ده. دېری وختونه د دې تصدیق کول له تاسو سره مرسته کوي چې تاسو یواځینی شخص نه یاست چې دا کشمکش تجربه کوئ – دېر نور هم دي. د یوازیتوب حس ختمولو اسانه لاره له ملگرو او کورنی سره په اړیکه کې پاتې کیدل دي.
- ښایي تاسو د خپلو ماشومانو لپاره په خپلو ورځنیو مهالوېشونو کې یو څه وخت وټاکئ چې له ملگرو او خپلوانو سره وگورئ. دا د کورنی د زیانمنونکو غړو د ملاتړ ښه لاره هم ده، لکه نیا او نیکه، چې هغوی هم ښایي د یوازیتوب احساس کوي.



له موږ سره اړيکه ونيسئ

د نشه يي توکو او جرمونو پر ضد د ملګرو ملتونو دفتر

د مخنيوي، درملنې او رغېدنې برخه

پي او بکس ۵۰۰، ۱۴۰۰ ويانا، اتريش

برېښنالیک

unodc-ptrs@un.org

وېبپاڼه

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



For more parenting
tips including from our
partners in
WHO UNICEF CDC and
the partnership to end
violence against children:



www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html